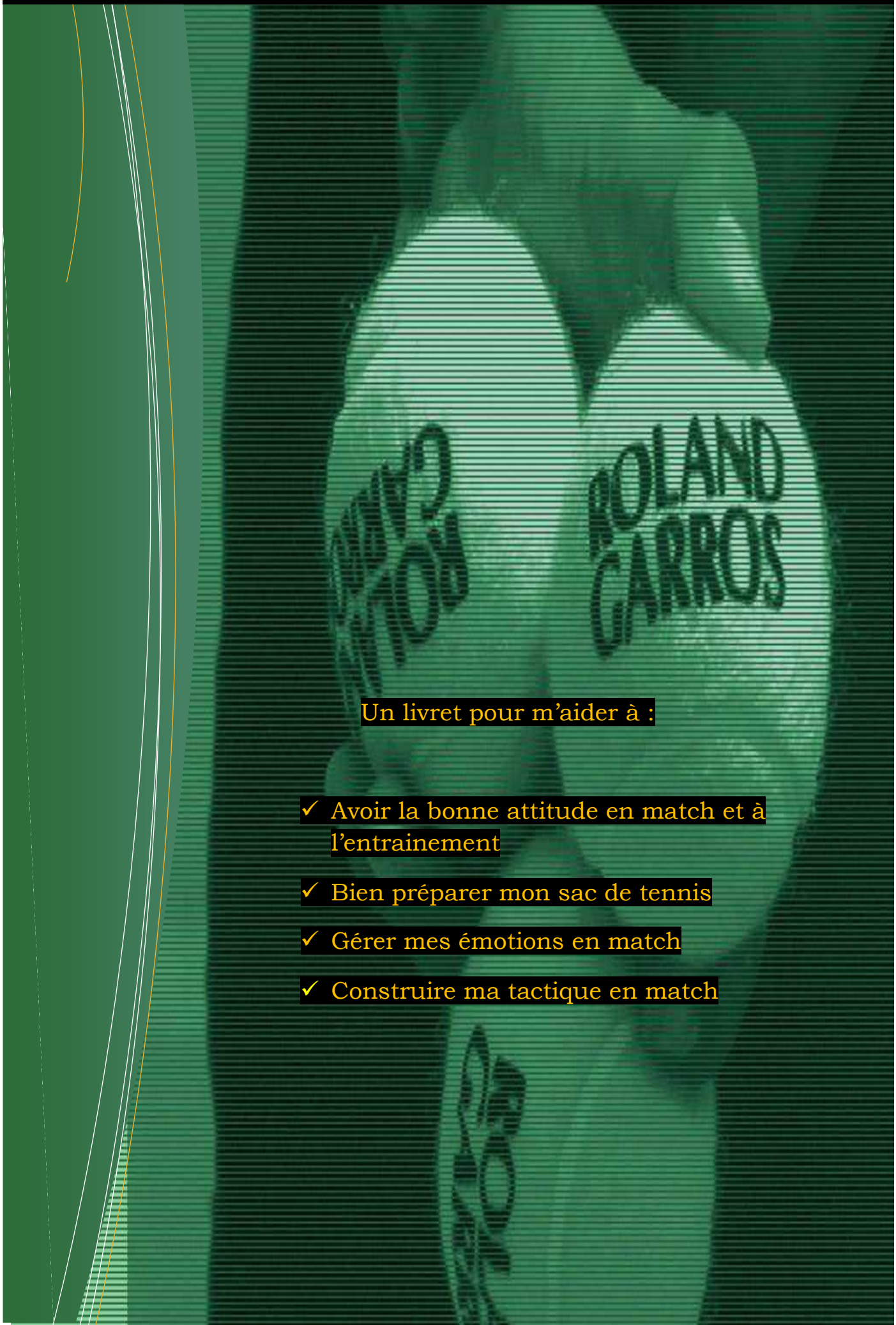
Livret du Compétiteur



Un livret pour m'aider à :

- ✓ Avoir la bonne attitude en match et à l'entrainement
- ✓ Bien préparer mon sac de tennis
- ✓ Gérer mes émotions en match
- ✓ Construire ma tactique en match

La préparation de mon sac

Je dois emporter à chaque fois :

- ✓ Habillement (tee-shirt de rechange, chaussures propres, short, serviette éponge, casquette, raquette avec grip en bon état)

- ✓ Papiers (carte club cocep, licence FFT, certificat médical « mention tennis en compétition »)

- ✓ Nourriture (barres de céréales, bananes ou pommes, fruits secs, une grande bouteille d'eau, et éventuellement une petite bouteille avec un peu de sirop sucré)

- ✓ Livret du compétiteur

LA BONNE ATTITUDE QUE JE DOIS AVOIR POUR LES COMPETITIONS

- Je dois avoir préparé mon sac de tennis et mes raquettes

- Je dois me présenter 15 minutes avant mon match au juge arbitre avec ma licence et mon certificat médical

-Je dois m'échauffer (sans balles, puis avec balles)

- Je ne dois pas jeter ma raquette

- Je dois respecter mon adversaire

- Je prends mon temps entre chaque points et aux changements de côté

- Je félicite mon adversaire s'il fait un beau point

- A la fin du match je serre la main à mon adversaire - Je vais donner mon résultat au juge arbitre

- Je propose un coup à boire à mon adversaire

CONSEILS AUX PARENTS PENDANT LES COMPETITIONS

- Arriver 15minutes avant l'heure de la convocation

- Prévenir le juge arbitre si vous êtes en retard

- ne pas transmettre votre stress à votre enfant

- ne pas intervenir pendant le match s'il y a un problème avec l'adversaire, vous n'êtes ni arbitre, ni entraîneur. Votre enfant est préparé au club à affronter ce genre de situation, votre intervention en général n'arrange pas grand-chose, mais risque surtout de le déconcentrer.

- encourager avec modération et pendant les changements de côté

- ne pas l'accabler après une défaite, le laisser analyser son match (attendre un peu avant d'en parler à chaud permet de faire redescendre la pression)

- souligner les progrès de son enfant

LES FORMATS DE JEU ET LES REGLES SELON LES CATEGORIES

• 8 ans (né en 2002) :
◊La partie se déroule avec des balles souples, sur un terrain intermédiaire.
◊Le match se déroule en 2 sets gagnants de 4 jeux, tie break à 3 jeux partout, points décisif à 40-40
◊Pas plus de 2 matchs par jours avec 3 heures de repos entre les deux tournois.
◊Possibilité de jouer jusqu'en 9 ans en équipe avec le certificat médical
◊Possibilité de jouer en compétitions individuelles 9 ans avec obligatoirement le certificat de sur classement délivré par la FFT.
◊Participation à 10 tournois maximum dans l'année

• 9 ans (né en 2001) et 10 ans (né en 2001 et 2000) :
◊La partie se déroule avec des balles intermédiaires, sur un grand terrain.
◊Le match se déroule en 2 sets gagnants de 5 jeux, tie break à 4 jeux partout, point décisif à 40-40.
◊ Pas plus de 2 matchs par jours avec 3 heures de repos entre les deux tournois.
◊Possibilité de jouer jusqu'en 12 ans en match individuel ou en équipes avec le certificat médical.
◊Possibilité de jouer jusqu'en 13-14 ans en équipes avec obligatoirement le certificat de sur classement délivré par la FFT.

• 11 ans (né en 1999) :

◊ La partie se déroule avec des balles traditionnelles, sur un grand terrain.
◊ Le match se déroule 2 sets gagnants de 6 jeux, tie break à 6 jeux partout, point décisif à 40-40.
◊ Le temps de repos entre 2 simples est de 3 h.
◊ Possibilité de jouer en épreuve individuelle jusqu'à 18 ans avec un certificat médical.
◊Possibilité de jouer en épreuve pas équipe adulte avec un obligatoirement le certificat de sur classement délivré par la FFT.
◊ Participation à 10 tournois maximum dans l'année en catégorie sénior.

• 12 ans (né en 1998) :
◊ La partie se déroule avec des balles traditionnelles, sur un grand terrain.
◊ Le match se déroule 2 sets gagnants de 6 jeux, tie break à 6 jeux partout, point décisif à 40-40.
◊ Le temps de repos entre 2 simples est de 3 h.
◊ Possibilité de jouer en épreuve individuelle jusqu'à 18 ans avec un certificat médical.
◊ Possibilité de jouer en épreuve pas équipe adulte avec un obligatoirement le certificat de sur classement délivré par la FFT.
◊ Participation à 10 tournois maximum dans l'année en catégorie sénior.

• 13/14 ans (né en 1997-1996) :
◊ La partie se déroule avec des balles traditionnelles, sur un grand terrain.
◊ Le match se déroule 2 sets gagnants de 6 jeux, tie break à 6 jeux partout, avantage à 40-40.
◊ Le temps de repos entre 2 simples est de 3 h.
◊ Possibilité de jouer en épreuve individuelle jusqu'à 18 ans avec un certificat médical.
◊ Participation à 12 tournois maximum dans l'année en catégorie sénior.

• 15/16 ans (né en 1995-1994)
◊ La partie se déroule avec des balles traditionnelles, sur un grand terrain.
◊ Le match se déroule 2 sets gagnants de 6 jeux, tie break à 6 jeux partout, avantage à 40-40
◊ Le temps de repos entre 2 simples est de 3 h.
◊ Possibilité de jouer en adulte sans limitation du nombre de tournois avec certificat médical.

COMMENT S'INSCRIRE A UN TOURNOI ?

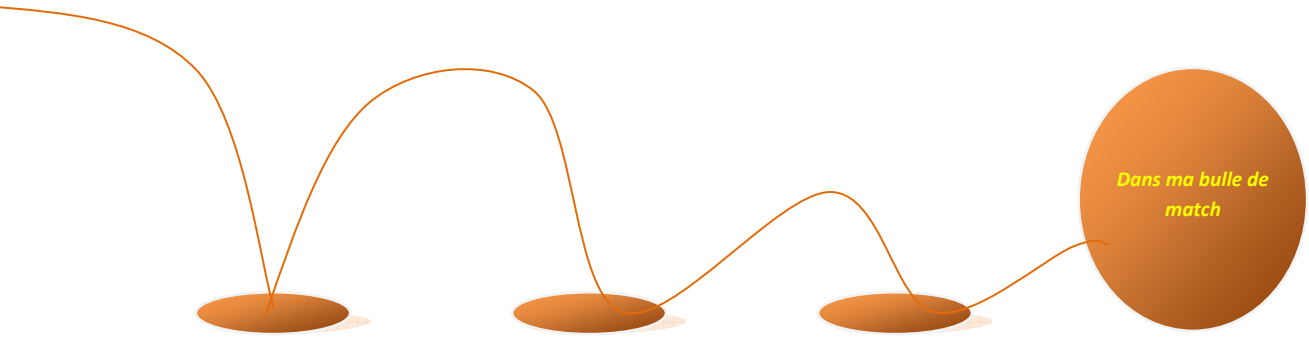
◊ 1 mois à l'avance :
- Je vais sur le site de la fft (www.fft.fr) et sur mon portail pour aller chercher la liste de tournois selon ma catégorie.
- Je remplis ma fiche d'inscription rempli avec le règlement et je l'envoie au tournoi.

◊ 2 semaines avant le début du tournoi :
- J'appelle le juge-arbitre du tournoi pour savoir si mon inscription a bien été prise en compte.

◊ 2/3 jours avant le début du tournoi :
- J'appelle le juge-arbitre pour avoir ma convocation de mon match.

Important : Le certificat médical de non contre indication à la pratique du tennis en

compétition délivré par un médecin, ainsi que la licence sont obligatoire pour chaque tournoi.



LE MATCH DE TENNIS

Nous passons environ 15 minutes à jouer en frappant la balle, dans un match de 2h00 ! (fait Relevé par des entraîneurs nationaux chez les meilleurs juniors français).

Que faisons nous le reste du temps ? Et si nous mettions à profit les 1h45 où nous ne jouons pas !

Nous changeons de coté, nous nous hydratons, nous allons chercher les balles, nous nous préparons pour les points suivants……..et nous nous concentrons, nous nous parlons, nous pensons à notre tactique.

Autant en profiter pour se dire les bons mots, ceux qui permettent de bien progresser et de ne pas trouver d'excuses à sa défaite.

BULLES DE MATCH

Dans un match de tennis, la dimension la plus essentielle et cependant la plus négligée est celle du temps. La performance d'un joueur est directement liée à la façon dont il gère les espaces de temps qui entourent et qui remplissent ses matchs. Nous appellerons ces espaces temporels des bulles de match.

Il existe 3 bulles, la bulle pour bien s'échauffer, celle entre chaque point et celle du changement de côté.

Se mettre dans sa bulle signifie que l'on se concentre sur soi, sur la tâche que l'on va accomplir et l'on ne doit penser à rien d'autre.

" Le match commence avant que le match ne commence."

A présent, intéressons-nous à la bulle d'échauffement. Tout d'abord, il convient de souligner que le début et la fin représentent deux moments particulièrement déterminants dans un match.

En effet, après 2 ou 3 heures d'une partie âprement disputée, la victoire penche inévitablement du côté de celui qui sait " finir " mentalement le match.

Le début de la partie, quant à lui, peut paraître trop éloigné du résultat final pour être aussi crucial que la fin : tant de choses peuvent se passer en cours de partie, tant de rebondissements sont possibles…

Et pourtant combien de joueurs sont victimes d'un départ calamiteux, condamnés à courir après le score pendant tout le match ? Combien de parties perdues d'entrée faute d'avoir su gérer le démarrage ?

" Aujourd'hui, c'était un jour sans. Je n'ai pas réussi à entrer dans le match."

Voilà le genre d'excuse que l'on entend dans ces cas-là.

Comment entrer tout de suite dans un match ?

Comment faire pour utiliser dès le premier point et les premiers jeux 100% de ses capacités ?

Comment par ailleurs se mettre en position d'entamer dès le départ la confiance et la détermination de l'adversaire tout en respectant les règles du fair-play ?

Tout cela est très facile. Il suffit de remplir judicieusement sa bulle d'échauffement.

La BULLE d'échauffement :

Elle commence dès que le joueur pénètre sur le terrain avec son adversaire. Sa durée réglementaire est de 5 minutes. Elle se termine quand le premier point commence.

Pour bien attaquer mentalement un match, voici la méthode ATAC, une méthode de gestion de l'échauffement qui tient en quatre points :

1/ A comme Attitude

2/ T comme Territoire

3/ A comme Achille

4/ C comme Concentration

Elle est d'une redoutable efficacité.

1/ Attitude :

a- Adopter un langage du corps positif : tête haute, regard assuré et concentré, épaules dégagées, respiration ample et tranquille, démarche décidée, gestes posés et précis pour s'installer, voix ferme et calme. Tout, dans mon attitude corporelle, doit véhiculer un état interne de confiance, de calme, de concentration et de détermination tranquille. Mon langage du corps s'adresse avant tout à moi-même, je cherche en tout premier lieu à bien me concentrer, à ne penser qu'au match. Bien sur, il s'agit en même temps d'un message que mon adversaire peut capter. Si mon attitude peut commencer à le faire douter et à miner sa détermination avant même d'avoir échangé une balle, c'est évidemment un bonus mental dont j'aurais tort de me priver.

b- Se mettre dans une attitude mentale " gagnant/gagnant " vis à vis de l'adversaire, c'est à dire ne pas se sous-estimer ni se surestimer et ne pas sous-estimer son adversaire ni le surestimer. J'ai confiance en moi et je respecte mon adversaire. Je me vois gagner et en même temps mon adversaire a le droit lui aussi de gagner.

2/ Territoire :

Il existe différentes façons de marquer son territoire. Dans tous les cas, l'objectif est d'affirmer sa présence sur le court, de prendre possession du terrain, de se comporter en " patron " et de ne pas se laisser impressionner par l'adversaire. Le message doit être clair : je suis là, bien décidé à imposer dès le départ ma volonté.

Marquer son territoire pendant l'échauffement, c'est :

- entrer le 1er sur le terrain

- choisir sa chaise

- prendre le temps d'installer ses affaires autour de sa chaise

- choisir son côté d'échauffement

- monter au filet en 1er pour s'échauffer à la volée

- prendre l'initiative du tirage au sort

- imposer son rythme : par exemple ne pas se précipiter pour enlever son survêtement, le faire posément, ou encore ne pas hésiter à demander un ou deux lobs de plus à l'adversaire

Si c'est nécessaire ou bien encore prendre le temps d'effectuer les 2 ou 3 derniers services de réglage en fin d'échauffement, même si l'adversaire s'impatiente en face. Il s'agit là non pas de faire de l'anti-jeu mais de s'affirmer, de gérer au mieux son échauffement sans se laisser influencer par l'adversaire.

3/ Achille :

Tout en m'échauffant, et en particulier quand je joue contre un joueur inconnu, il est essentiel de commencer à chercher le plus tôt possible le " talon d'Achille " de mon adversaire. A ce titre, les 5 minutes d'échauffement peuvent me fournir de précieuses informations concernant la technique de mon adversaire (A-t-il un coup bizarre ? Fait-il beaucoup de fautes avec un coup ? Semble-t-il gêné par les balles hautes ou les balles basses ?...), ceci va être important quand je vais chercher à placer mes balles ou à attaquer.

Je peux également évaluer ses qualités physiques (rapide / lent, endurant / essoufflé, souple / raide, grand / petit, explosif / mou ...) et mentales (A-t-il l'air motivé, concentré, calme, confiant et combatif ou au contraire peu motivé, absent, nerveux, pas sûr de lui et résigné ?).

Toutes les infos que je vais recueillir sur mon adversaire pendant l'échauffement vont me permettre d'orienter et de bâtir de manière précise mon plan de bataille pour le match.

Attention un point faible chez l'adversaire n'est pas forcément synonyme de facilité pour gagner les points. Mon adversaire peut avoir un revers faible mais régulier. Il ne faut donc pas s'attendre forcément à ce qu'il me fasse cadeau des points.

D'autre part, savoir détecter les failles dans le jeu adverse est une chose, savoir masquer ses propres faiblesses en est une autre. Un joueur de tennis à l'échauffement doit être à lui tout seul un service d'espionnage et de contre-espionnage pour capter des infos fiables sur l'adversaire et envoyer des infos " intox " sur lui-même pour égarer l'adversaire.

4/ Concentration :

Tout en soignant son attitude, tout en marquant son territoire, tout en repérant les talons d'Achille de son adversaire, il importe d'utiliser les 5 mn d'échauffement pour entrer progressivement dans sa sphère de concentration afin d'être dans la " zone " quand le match commence. Pour cela, il est possible d'adopter pendant l'échauffement un rituel de concentration en 4 temps.

1er temps : Dès le début de l'échauffement, je me concentre sur la balle que je regarde attentivement pour resserrer mon champ d'attention.

2e temps : Je me concentre sur ma respiration en soufflant dans la frappe, en allongeant mon expiration pour évacuer le stress et me sentir calme.

3e temps : Je me concentre sur mon petit jeu de jambes que je rends plus actif et agressif pour faire monter ma combativité.

4e temps : En fin d'échauffement, je me concentre sur la réussite de mes smashs et de mes services pour aborder le début du match en toute confiance.

Les quatre points de la méthode ATAC (Attitude, Territoire, Achille et Concentration) ne sont pas chronologiques (donnés dans un ordre), à toi de créer la tienne !!!

Entre chaque point, on fait le bilan rapide de ce qu'il vient de se passer (c'est une mini bulle de concentration) c'est-à-dire :

Il existe 2 scénarios possibles :

1/ Mini bulle après un point gagné

2/ Mini bulle après un point perdu

Voici un exemple de stratégie gagnante après un point perdu :

1/ Pour chasser le doute :

Je me retourne tête haute en me disant :

" C'est pas grave. Oublie ce point."

2/ Pour garder mon calme :

Je respire plusieurs fois en imaginant le point perdu sortir de ma tête quand j'expire.

3/ Pour me reconcentrer :

Je regarde mon cordage et je le remets en place.

4/ Pour me remotiver :

Je visualise ce que je vais faire pour gagner le point suivant.

5/ Pour activer ma combativité :

Je me dis : " Allez. Bats-toi ! "

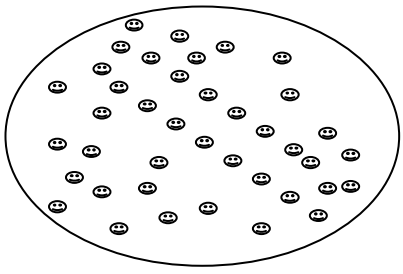
6/ Pour me sentir en confiance :

Je me place pour servir ou retourner le point suivant avec les épaules dégagées, la tête haute et le regard assuré.

Quand j'ai perdu un point, il en reste encore beaucoup à jouer, je ne dois plus penser à ce point mais à ceux qui arrivent :

Si je ne le fais pas, je risque dans ma tête de me concentrer uniquement sur ce point perdu (encore plus si il est du à une erreur d'arbitrage ou à un évènement qui m'a gêné), **il faut que je chasse ce point au plus vite, alors je respire plusieurs fois en imaginant le point perdu sortir de ma tête quand j'expire, et je pense à tous les points qui attendent d'être joués**.

Au **tennis le point perdu est appelé point « mort », on ne peut plus rien faire pour lui, alors on s'occupe de ceux qui restent les points pas encore nés (joués).**



A présent, nous allons nous intéresser aux bulles des changements de côté. A l'issue du 3e jeu et, par la suite, tous les 2 jeux, un joueur dispose de 90 secondes avant de reprendre la partie. Comment utiliser au mieux ces pauses ?

Il existe 2 scénarios possibles :

A/ J'ai pris ou je suis en train de mener mon adversaire.

B/ Je suis mené au score et je ne parviens pas à trouver une issue tactique.

A/ Scénario favorable (je gagne) :

Je mène ou bien je remonte au score en ayant la sensation d'avoir trouvé la bonne tactique face à mon adversaire.

Dans ce cas, il n'y a rien à changer. On ne change pas une tactique qui gagne, c'est bien connu. J'utilise la méthode 3 R :

1- Récupérer : je respire profondément en allongeant l'expiration,

je relaxe mes muscles, je bois,

je mange une banane ou une barre énergétique,

je m'éponge, je m'isole sous ma serviette ou

en fermant les yeux pour mieux me détendre

2 - Réactiver : je respire en expirant de manière énergique,

je me lève et je sautille pour faire remonter la pression,

je me parle de manière énergique : " Allez ! ça repart ! ",

je me dirige vers la ligne de fond d'un pas décidé

3 - Reconcentrer : je retrouve mon rituel de concentration

exemple au retour : je remets mes cordes en place,

puis je me vois en train d'avancer,

puis je me place en prenant bien mes appuis au sol,

puis je fixe la balle dans la main du serveur …

exemple au service : je soigne ma position de pieds,

puis je regarde vers le carré adverse,

puis je fais rebondir ma balle 3 fois,

puis je souffle en relâchant mon avant-bras …

En situation favorable, si je sens que je domine le match physiquement, j'ai tout intérêt à écourter les changements de côté. En tournant plus vite, j'incite mon adversaire à reprendre le jeu plus vite lui aussi et donc à moins récupérer physiquement. Je vais également lui laisser moins de temps pour trouver des solutions tactiques. Moins de temps, cela signifie aussi pour moi moins de risques de commencer à gamberger ou à me déconcentrer

.

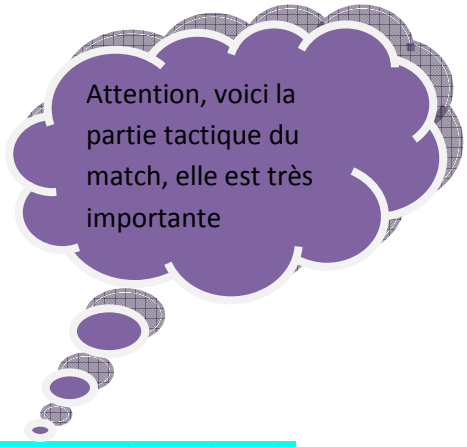
B/ Scénario défavorable (je suis mené) :

Je suis mené et je me sens perdu tactiquement.

Dans ce cas, il est primordial et urgent de changer quelque chose. J'utilise la méthode 4 R :

1- Récupérer :

Idem que tout à l'heure avec une recherche plus grande de calme surtout si la situation m'énerve, je me parle calmement : " Souffle, calme, tranquille, ça va venir. ", je visualise un endroit calme (un lac, une montagne,…)



2- Rechercher :

Quelle tactique étais-je en train d'appliquer ?

Je mets la balle dans le terrain

Je cherche à placer ma balle

Je cherche à attaquer

Selon la tactique mise en place, je redescends d'un niveau. Ex : je n'arrive plus à faire le point en attaquant ma balle ne le gêne plus, je place moins bien mes balles, je reviens à la tactique ou je cherche à placer la balle.

Je n'arrive plus à placer ma balle, alors mon plan est simple, je cherche à remettre la balle en me battant sur tous les points.

Le seul vrai problème intervient quand je ne mets plus une balle dans le terrain, il faut que je bouge plus les jambes, que je me remette dans ma bulle, que je montre à mon adversaire que le fait d'être mené ne me fait rien, je vais me battre et il va devoir lutter sur chaque point pour les gagner, cette attitude de secours est extrêmement efficace et peut être appliquée dès le début du match.

3-Réactiver :

je respire en expirant de manière énergique, je me lève et je sautille pour faire remonter la pression, je me parle de manière énergique : " Allez ! ça repart ! ", je me dirige vers la ligne de fond d'un pas décidé

4- Reconcentrer : je me remets dans ma bulle.

A tout moment en match, il faut reconnaître les signaux indicateurs du doute et réagir.

Les voyants rouges du doute sont :

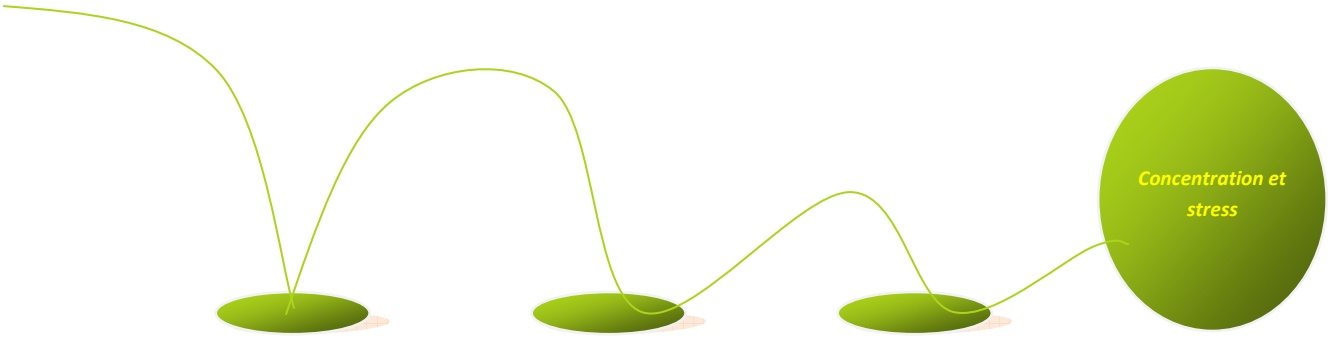
- un dialogue dans ma tête ou des paroles négatives (du type : " je suis nul ".)

- une attitude corporelle négative : tête basse, yeux vers le bas, épaules tombantes, raquette pendante, respiration courte, démarche traînante.

- des images mentales persistantes de coups ratés, de matches perdus.

Dès que l'un de ces voyants rouges s'allume, il importe de prendre conscience de l'état de doute, de faire la part des choses et d'évacuer le négatif tout en se reconnectant sur le positif. Pour cela, il suffit d'activer la méthode 4R.

Dans ma bulle de match
Concentration et stress
Fin du match



LA CONCENTRATION : mode d'emploi

ROGER FEDERER avant d'être l'immense champion que tout le monde connaît, était un joueur très stressé et colérique à ses débuts sur le circuit, il a donc du apprendre à maîtriser ses émotions et à se concentrer davantage, cela a marché pour lui avec la réussite dont il fait encore preuve aujourd'hui:

" J'ai beaucoup travaillé ma concentration et je commence à m'améliorer dans ce domaine. (...) Le secret, en fait, c'est de ne se préoccuper ni du futur ni du passé. De ne pas se demander si on va gagner ou perdre. Avant, je ne pouvais pas m'en empêcher. Maintenant, tout ce à quoi je pense c'est de donner cent pour cent de ce que je peux faire. Et lorsque que je parviens à ne penser qu'à ça je joue bien. "

(L'Equipe - 12/05/2001)

Pour ROGER FEDERER, la clef de la concentration réside dans la capacité à rester dans le présent, c'est à dire " de ne se préoccuper ni du futur ni du passé ".

En fait, être concentré c'est obéir à la règle des 3 unités :

1/ Unité de personne : je suis concentré sur moi.

2/ Unité de lieu : je suis sur le terrain de tennis

3/ Unité de temps : je suis dans le présent. (Je ne pense pas à la balle ratée ni à mon jeu de service de tout à l'heure)

Pour expliquer un manque de concentration, il est fréquent d'entendre :

" Je me suis trop préoccupé du public. Je n'étais pas assez concentré sur moi et sur mon jeu. " ou bien " Aujourd' hui, j'étais ailleurs." ou encore " Pendant tout le 2e set, j'étais totalement déconcentré car je n'arrêtais pas de penser à cette volée facile ratée à la fin du 1er set. "

Dans ces trois exemples, l'unité de personne (moi), l' unité de lieu (ici) et l' unité de temps (maintenant) ne sont pas respectées. Il s'en suit un éparpillement de l'attention. C'est le phénomène de la déconcentration.

Pour résumer, on pourrait représenter le mécanisme mental de la concentration par la formule concentrée suivante :

MOI, ICI ET MAINTENANT

Quand je n'arrive pas à me concentrer pendant un match, c'est que j' ai une fuite dans une ou plusieurs des trois unités. Il convient donc de repérer d' où vient la fuite.

Mon attention est-elle trop accaparée par les autres : spectateurs, adversaire, arbitre, joueurs du terrain d'à côté, parents, amis, entraîneur, etc... ?

Mes pensées sont-elles en train de vagabonder dans un autre lieu que celui du match : le terrain d'à côté, ma maison, l'école, le bureau, mon club, etc... ?

Suis-je en train de me replonger mentalement dans le passé (le point que je viens de perdre) ou bien de me projeter dans le futur (le prochain tournoi que je vais faire) ?

Le fait de prendre conscience de l'origine de la fuite de concentration est déjà le premier pas vers la reconcentration. Le deuxième consiste à zapper sur :

MOI, ICI ET MAINTENANT

Quand un joueur déclare : “ J’étais dans un état second.” ou bien “ J’ai joué sur un nuage “ ou encore “ J’ étais comme dans un rêve.” , c’ est tout simplement qu’ il a expérimenté un état de concentration extrême. Les champions arrivent plus souvent que les autres à ce degré de concentration. C’est ce qui explique leur capacité à se dépasser, à sortir de leurs limites conscientes, à se sublimer.

Comment faire pour atteindre ce degré de concentration ? Est-ce un don du ciel ?

Il existe bien sûr au départ une configuration mentale innée qui prédispose à la concentration. Mais comme le dit ROGER FEDERER, il est possible de travailler sa concentration et de s’améliorer dans ce domaine. Pour cela, il faut **S’ENTRAINER**.

Je dois m’entraîner à focaliser mon esprit sur un objet unique. Toute mon attention est centrée sur cet objet unique. La règle fondamentale est :

UNE CHOSE ET UNE SEULE

Voici différents objets de concentration sur lesquels il est possible de se focaliser en match :

Pendant le jeu : - la balle

- le bruit des rebonds et des frappes

- la respiration

Entre les points : - le cordage de la raquette

- un mot ou une phrase répétés intérieurement

- la respiration

L’espace mental du joueur doit être totalement accaparé par son objet de concentration. Nulle autre pensée consciente ne doit être présente.

Voici 5 exercices d’entraînement pour développer votre concentration hors du court :

Exercice n° 1 : Prenez une balle. Posez-la devant vous. Fixez cette balle immobile. Focalisez-vous sur elle. Laissez-la occuper la totalité de votre espace mental. Entraînez-vous à faire cet exercice pendant un temps de plus en plus long.

Exercice n° 2 : Fermez les yeux. Imaginez sur votre écran mental la balle de tout à l'heure. Concentrez-vous sur cette image virtuelle. Augmentez progressivement la durée de l'exercice.

Exercice n° 3 : Prenez un métronome. Mettez-le en marche. Fixez votre attention sur les battements réguliers de ce métronome. Laissez ce rythme sonore occuper la totalité de votre espace mental. Si des pensées vous viennent, laissez-les passer comme un nuage qui passe.

Exercice n° 4 : Choisissez un mot (ou une phrase) positif de préférence. Répétez-le intérieurement. Faites-le passer et repasser dans votre espace mental comme un disque rayé. Entraînez-vous à allonger de plus en plus la durée de cet exercice

Exercice n° 5 : Mettez-vous à l'écoute de votre respiration. Prenez contact avec la sensation de l'air qui entre et qui sort de vos poumons. Laissez-vous bercer par votre respiration. Chaque inspiration amplifie votre état de concentration. Chaque expiration chasse les pensées parasites qui pourraient survenir. Inspirez par le nez. Expirez par la bouche.

Voici 5 exercices d'entraînement pour développer votre concentration sur le court :

Exercice n° 1 : Fixez votre attention sur la balle qui est en jeu. Remplissez votre espace mental avec cette balle en mouvement. Laissez les pensées parasites passer. Entretenez votre focalisation sur la balle et sur elle seule.

Exercice n° 2 : Portez votre attention sur le bruit des rebonds et des frappes de votre vis à vis et de vous-même. Laissez-vous absorber par ce rythme.

Exercice n° 3 : Inspirez par le nez au moment de la frappe adverse. Expirez par la bouche au moment de votre frappe. Focalisez-vous sur votre respiration. Laissez-vous bercer par votre respiration.

Exercice n° 4 : Tandis que la balle est en jeu, répétez-vous mentalement avant chaque frappe un mot tel que : “ Avance “, “ Attaque “ , “ 100 % “ ou tout autre mot. Laissez ce mot occuper tout votre espace mental.

Exercice n° 5 : Entre les points, allumez dans votre écran mental une image virtuelle fixe ou en mouvement sur laquelle vous portez votre attention. Cela peut être un schéma tactique précis ou encore une image positive de vous-même. Vous pouvez également visualiser sur votre écran mental un mot écrit, par exemple : “ CALME “, “ 100 % “, “ ALLEZ “, etc. … Pour faciliter la focalisation mentale sur ce mot écrit, il importe de choisir un mot court.

EN CAS DE STRESS EN MATCH

En fonction des manifestations physiques du mauvais stress, un tennisman peut utiliser différentes techniques de respiration pour revenir à un stress normal.

1/ Tachycardie, sensation de palpitations cardiaques

Technique n° 1 : Expiration longue

Le fait d’allonger l’expiration produit un effet calmant. Le rythme cardiaque s’abaisse. Cette expiration se fait sans bruit en laissant sortir un filet d’air par la bouche comme si on soufflait dans une paille en prolongeant l’expiration le plus longtemps possible. Cette technique respiratoire peut être utilisée tout en marchant entre deux coups pour se calmer, notamment après un mauvais coup. On peut aussi y avoir recours avant de jouer un coup pour lequel l’enjeu paraît considérable et génère un stress excessif.

2/ Tensions musculaires, crispation

Technique n° 2 : Apnée poumons vides

Cette technique respiratoire consiste à retenir sa respiration une fois que l’on a vidé les poumons. Elle est bien connue des kinés qui demandent à leurs patients d’inspirer, de souffler puis de retenir leur respiration tandis qu’ils effectuent leurs manipulations. Elle a un effet myorelaxant, c’est-à-dire qu’elle produit une relaxation musculaire automatique due

aux échanges gazeux qui s'effectuent au niveau cellulaire. Elle est donc particulièrement indiquée à chaque fois qu'une tension musculaire excessive est ressentie.

3/ Noeud à l'estomac, boule au ventre, souffle coupé

Technique n° 3 : Inspiration ventrale

L'inspiration ventrale met en jeu l'étage diaphragmatique de la respiration. Tandis que j'inspire, mon diaphragme s'abaisse et mon ventre se gonfle. Il faut savoir que le diaphragme constitue l'un des sièges essentiels des émotions et que sous l'effet d'un stress important, il a tendance à se contracter et à se bloquer, produisant ainsi une sensation de boule au ventre. Inspirer par le ventre a pour effet de redonner au diaphragme sa mobilité habituelle et de diluer les tensions localisées dans l'abdomen.

4/ Sensation de mollesse, manque de tonus :

Technique n° 4 : Expiration brève et explosive

Le fait d'expirer de manière brève et explosive produit un effet dynamisant. Cette expiration est sonore et permet de faire monter le niveau d'activation. Elle pourra être utilisée avec profit quand le joueur ressent un coup de mou général ou une baisse de combativité. Elle agit comme un coup de fouet qui réveille le joueur en augmentant son tonus musculaire.

5/ Perte de confiance, découragement :

Technique n° 5 : Inspiration thoracique

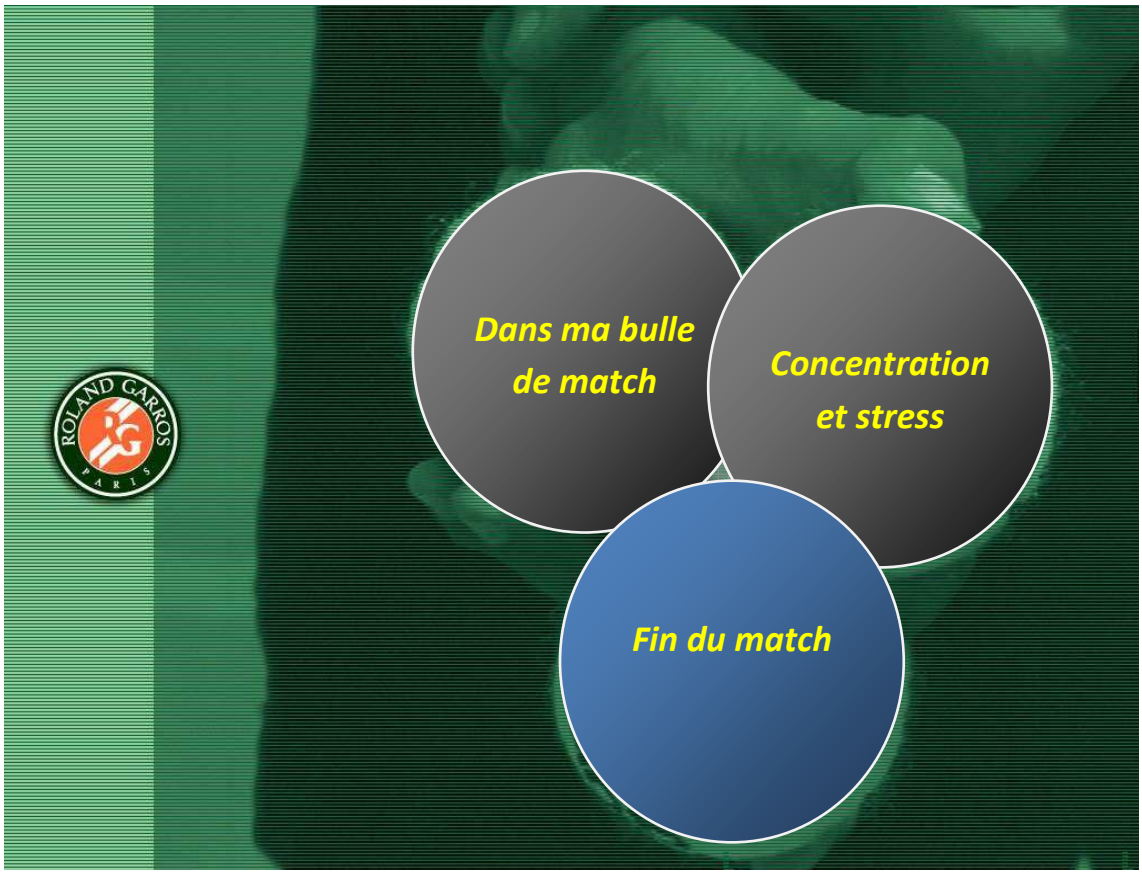
L'inspiration thoracique a pour effet de bomber le torse, de dégager les épaules en arrière et vers le haut et de redresser la tête. Elle procure une sensation de confiance en soi. En inspirant par le thorax, c'est un peu comme si je me regonflais le moral. Elle est donc particulièrement indiquée à chaque fois que je sens monter une pointe de doute. Elle peut être utilisée tout en marchant ou en phase d'attente pour se sentir conquérant.

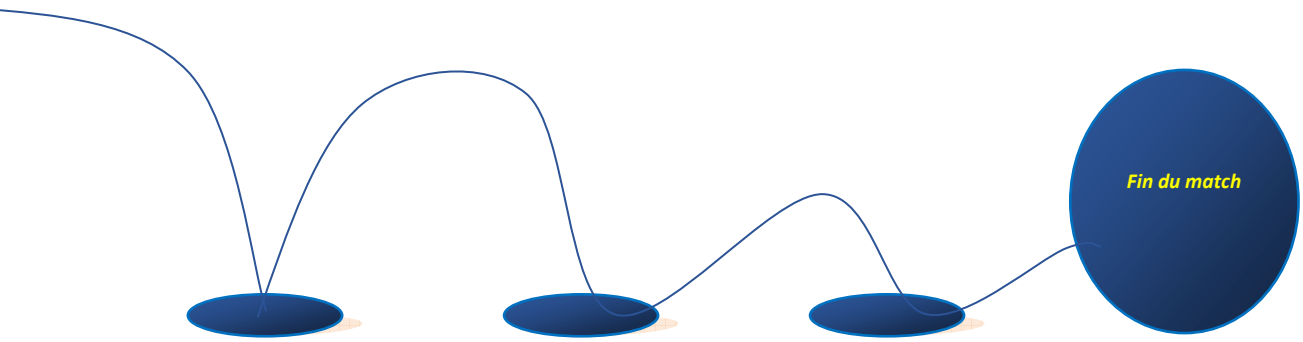
6/ Pensées négatives persistantes :

Technique n° 6 : Respiration symbolique

Après un mauvais coup ou en cas de fatigue, il n'est pas rare qu'un joueur ressasse dans sa tête des pensées négatives sous formes d'images mentales ou de dialogue interne. Dans ce cas, il convient de placer mentalement sur l'expiration le mauvais coup que l'on vient de réaliser ou la sensation de fatigue pour les chasser de sa tête et de son corps. On peut également faire coïncider avec l'inspiration une image de réussite pour se recharger physiquement et mentalement de confiance et d'énergie.

Ces 6 techniques de respiration peuvent être utilisées en alternance ou combinées entre elles tout au long du parcours en fonction des sensations éprouvées et de l'état interne recherché.





A la fin du match

1/ Accepter la victoire au même titre que la défaite.

Aucun joueur au monde ne peut prétendre gagner tous ses matchs. Victoire et défaite font partie de la compétition. Ce sont les deux faces d'une même pièce.

Si la plupart des joueurs ont tant de mal à accepter la défaite, c'est qu'au fond d'eux ils ne se donnent pas le droit à l'erreur. Jusqu'à la fin du match, point après point, je dois me voir gagner et me battre à 100%. Mais une fois le match terminé, si j'ai perdu, je peux garder la tête haute. J'ai le droit de perdre. La défaite n'est pas honteuse pour celui qui s'est battu jusqu'au bout.

2/ Choisir le bon moment pour parler du match.

Après une victoire ou un match très positif dont le joueur sort enthousiaste, il est bon d'en parler à chaud pour mémoriser en profondeur les points positifs.

Après une défaite ou un très mauvais match, dont le joueur sort abattu, il est préférable d'en parler à froid afin de lui laisser le temps de prendre du recul et de relativiser les choses. Une demi-heure peut être suffisante. Dans certains cas, attendre le lendemain en laissant une nuit passer sur le match peut être judicieux.

3/ Toujours commencer la discussion par les choses positives.

La première chose à préserver et à renforcer est la confiance. Chaque match, gagné ou perdu, contient des choses positives à enregistrer. Il importe donc que le premier regard sur le match porte sur ce qui a été bien fait. Ainsi le joueur sait ce dont il est capable et il le mémorise. Dans un futur match, il pourra puiser dans ses souvenirs la confiance dont il aura besoin.

Vue sous cet angle, la compétition devient un générateur de confiance.

4/ j'ai perdu le match, je ne perds pas la leçon de la défaite.

Mais il n'y a pas que du positif dans un match. Il peut même y avoir du négatif très négatif. Quelle que soit l'ampleur des " dégâts ", il importe de reconstruire très vite. Le match a permis de mettre en lumière des faiblesses. Il convient donc de renforcer ce qu'il y a à renforcer. Les aspects négatifs du match deviennent ainsi des objectifs d'amélioration. L'abattement lié au match perdu doit très vite laisser la place à la motivation centrée sur les objectifs d'amélioration. Parfois un match gagné cache des faiblesses que le joueur aveuglé par sa victoire ne voit pas ou ne veut pas voir. L'homme n'étant pas un être parfait, chaque match, gagné ou perdu, contient des zones d'amélioration.

La compétition est donc un générateur de motivation.

5/ Laisser les regrets ou l'euphorie derrière soi et regarder devant.

Quand un match est fini et qu'il a été analysé, il convient de tourner la page. Ressasser des regrets à propos d'un match perdu ou entretenir une euphorie débordante au sujet d'un match gagné est totalement inutile. Quand un match est fini, il appartient au passé. Si je le garde présent sous la forme de regrets ou d'euphorie, je consacre de l'énergie à quelque chose qui ne peut plus être changé. Il importe donc de laisser tout ça derrière moi et de mettre toute mon énergie dans ce que je peux contrôler : mon entraînement présent qui conditionnera mes résultats futurs.

Je n'ai aucune prise sur le passé. Dans le futur, tout est possible et incertain à la fois. La seule prise réelle que j'ai sur les événements réside dans le présent.

6/ Se rappeler que l'après d'un match prépare le match suivant.

Parfois, les joueurs se disent qu'il est inutile d'analyser un match. Ils pensent, à juste titre d'ailleurs, que parler d'un match ne pourra rien changer au match. S'il est perdu, il restera perdu à jamais. Cependant, il ne faut pas oublier que dès qu'un match est fini, un autre se profile à l'horizon. L'analyse d'un match constitue par conséquent le début de la préparation du match suivant. Analyser un match, c'est se donner les moyens d'aborder le match suivant encore plus fort, encore plus motivé, encore plus confiant.

« J'ai tapé avec Federer »

Aujourd'hui 438e à l'ATP, Jean-François Bachelot, vingt-huit ans, était il y a dix ans l'un des meilleurs espoirs français. Monté jusqu'à la 134e place mondiale en janvier 2003, il a déjà été le sparring-partner de Pioline, Leconte, Forget et Roddick. Hier, il était pour la première fois le partenaire d'entraînement de Roger Federer. Témoignage à chaud.

« **J'AI TAPÉ** avec Roger Federer aujourd'hui *(hier)*, à 12 h 30, sur le court n° 4. Pour préparer mon mixte avec Émilie Loit, je cherchais quelqu'un avec qui m'échauffer. Comme je suis pote avec Yves Allegro, je lui ai expliqué mon problème et il m'a dit : *" Bouge pas, je vais appeler Roger ! "* Je n'en revenais pas, mais, quelques minutes plus tard, Yves a reçu un texto qui disait simplement : *" Okay ! "*

À 12 h 25, j'étais sur le court. Comme il n'y avait personne, j'ai appelé le practice (*). On m'a répondu : *"Pas d'inquiétude, s'il a dix minutes de retard, on vous rajoutera une demi-heure ! "* C'est cool d'être numéro 1 mondial ! Roger est arrivé à 12 h 33. Je le sais, j'ai regardé ma montre. Et il ne s'est même pas excusé, je rêve ! *(Rires.)* Non, sérieusement, il a été d'une gentillesse incroyable. C'est vraiment l'un des mecs les plus sympas que je connaisse.

Après l'échauffement classique, on s'est mis à taper. Je jouais toujours au centre, lui s'est mis à fixer côté coup droit puis côté revers. Ensuite, pareil au filet. On a fini par jouer des points. Tony *(Roche, le coach de Federer)* m'a demandé de me placer deux mètres derrière la ligne de fond pour relancer. Roger ne me faisait que des kicks sur le revers, avant d'enchaîner à la volée. Au bout de deux ou trois points, j'ai compris qu'il préparait techniquement et tactiquement son huitième de finale contre Moya. Rebelote quand c'était à moi de servir : je ne faisais que des kicks revers… probablement comme Moya le fera dimanche. Roger retournait en chip long, au centre. Au bout d'une heure, c'était fini. Mais, pour moi, ça n'a été que du bonheur.

« L'intensité est dans le détachement »

Federer travaille le qualitatif. Il ne joue pas vite, mais tout est dans le timing, les sensations, le relâchement, j'allais dire le détachement. Physiquement, il est là mais, comment dire… il n'est pas vraiment là. Ce qui est fabuleux, c'est qu'il ne pense à rien. Il est dans un état proche de la méditation. Il parvient à évacuer tout ce qui peut mettre le cancer dans la tête. J'ai déjà connu ça, ces jours où l'on joue "chaleur", où l'on réussit tout ce qu'on tente. Mais, lui, on dirait qu'il déclenche le processus à volonté. Il ne force jamais : aujourd'hui, hormis quelques coups où il s'est fait plaisir, il devait être à trente pour cent…

En fait, il ne recherche que la sensation. L'intensité est dans le détachement. Il "bouffe" la balle, il est toujours en rythme. Cela demande une extraordinaire qualité de concentration. Ça ne l'empêche pas de parler entre les points, mais il ne se disperse jamais. Il est dans son truc.

Je n'ai tapé qu'une heure avec lui. Et, honnêtement, je trouve que j'ai bien tapé. Roger et Tony avaient l'air contents. Mais, deux heures après, j'étais complètement éclaté, totalement vidé mentalement. J'ai eu un monstrueux coup de barre ! Être avec lui sur le court exige un tel "jus" mental que ça te pompe une énergie folle. En fait, il m'a prouvé ce que je savais déjà confusément : la vraie force mentale, c'est d'oublier tout le reste et d'être focalisé sur soi. C'est sans doute cette force qui fait de lui le meilleur joueur du monde. »

VINCENT COGNET

(*) Le bureau du planning des entraînements.